Κοιλιακοί για γυναίκες

Αρχάριος | 3 min

1		Κοιλιακοί με ώθηση στα χέρια	x10 Επαν
2		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x5 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
3		Ροκάνισμα με τα χέρια σε θέση ανάπαυσης	x16 Επαν
4		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x6 Επαν
	Ξεκούραση		15 Δευτ
5		Ροκάνισμα με κάθετα πόδια και άγγιγμα των αστραγάλων	x10 Επαν
6		Εναλλασσόμενα ροκανίσματα	x7 Επαν
7		Ανύψωση ποδιών σε 4 κινήσεις	x8 Επαν

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

Αυτή είναι η προπόνηση σε PDF. Στην εφαρμογή ζεις την πλήρη εμπειρία.

Εδώ έχεις την τεχνική δομή. Στην εφαρμογή βρίσκεις μια πιο πλούσια και δυναμική εμπειρία.

- 🎬 Βιντεο-οδηγός με πλήρη κινούμενα σχέδια
- 🎵 Ιδιόκτητη μουσική για καλύτερη προπόνηση
- ⚙️ Προσαρμόσιμος χρονοδιακόπτης και ρυθμίσεις
- 📅 Προοδευτικά πλάνα 30, 60 και 90 ημερών
- ✨ Νέες προπονήσεις δημιουργημένες με τεχνητή νοημοσύνη

Κατεβάστε την εφαρμογή

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.